Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information website.

Elsevier hereby grants permission to make all its COVID-19-related research that is available on the COVID-19 resource centre - including this research content - immediately available in PubMed Central and other publicly funded repositories, such as the WHO COVID database with rights for unrestricted research re-use and analyses in any form or by any means with acknowledgement of the original source. These permissions are granted for free by Elsevier for as long as the COVID-19 resource centre remains active.

Médecine du sommeil (2020) **17**, 113—117

Disponible en ligne sur ScienceDirect www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France EM|consulte www.em-consulte.com

RECOMMANDATIONS

# Conseils d'experts du sommeil pour bien dormir et garder le rythme chez les adultes et les enfants en cette période de confinement liée au COVID-19

*Advices from sleep experts to sleep well and keep regular rhythms for adults and children in this period of COVID-19 containment*

P.A. Geoffroy[a,b,c,*], V. Bénard[a,d], A. Amad[a,d], S. Royant-Parola[a,e], I. Poirot[a,d], K. Guichard[a,f,g], J.-A. Micoulaud-Franchi[a,f,g], A. Brion[a,e], B. Etain[a,h], J. Maruani[a,h], M. Meyrel[a,h], A. Claret-Tournier[a,i], C. Daudet[a,j], R. Lopez[a,k], J.-B. Maranci[a,l], A.-S. Lombardi[a], L. Bertrand[a,b,c], S. Tebeka[a,b,c], H. Benzaquen Forner[a,b,c], M. Lejoyeux[a,b,c], M.-P. d'Ortho[a,b,c], A. Maruani[a,m,n], E. Haffen[a,o], F. Gagnadoux[a,p], S. Bioulac[a,f,g], C. Schroder[a,q,r,s]

[a] *Section Sommeil et rythmes biologiques en Psychiatrie (SoPsy) de l'AFPBN et SFRMS*
[b] *Inserm, NeuroDiderot, université de Paris, 75019 Paris, France*
[c] *Department of Psychiatry and Addictive Medicine, University Hospital Bichat-Claude-Bernard, AP—HP, 46, rue Henri-Huchard, 75018 Paris, France*
[d] *Inserm, U1172 - LilNCog - Lille Neuroscience & Cognition, University Lille, CHU de Lille, 59000 Lille, France*
[e] *Réseau Morphée*
[f] *Services d'explorations fonctionnelles du système nerveux, clinique du sommeil, CHU de Bordeaux, place Amélie Raba-Leon, 33076 Bordeaux, France*
[g] *USR CNRS 3413 SANPSY, université de Bordeaux, CHU de Pellegrin, Bordeau, France*
[h] *Inserm UMRS 1144, DMU neurosciences, département de psychiatrie et de médecine addictologique, université de Paris, GHU Paris Nord, AP—HP, Paris, France*

Disponible sur Internet le 11 avril 2020

* Auteur correspondant.
*Adresse e-mail :* pierre.a.geoffroy@gmail.com (P.A. Geoffroy).

https://doi.org/10.1016/j.msom.2020.04.002
1769-4493/© 2020 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

[i] *Département de psychiatrie, hôpital Pitié Salpétrière, Paris, France*
[j] *Université de Bordeaux, 33000 Bordeaux, France*
[k] *Inserm, PSNREC, unité des troubles du sommeil, service de neurologie, centre national de référence narcolepsie hypersomnies, hôpital Gui-de-Chauliac Montpellier, université Montpellier, Montpellier, France*
[l] *Service des pathologies du sommeil, hôpital Pitié Salpétrière, université Sorbonne Paris Cité, Paris, France*
[m] *Child and Adolescent Psychiatry Department, Robert—Debré Hospital, Paris, France*
[n] *Human Genetics and Cognitive Functions, institut Pasteur, Paris, France*
[o] *CIC-1431 Inserm, Department of Psychiatry, CHU de Besançon, Besançon, France*
[p] *Inserm UMR 1063, Département de pneumologie et médecine du sommeil, université d'Angers, CHU d'Angers, Angers, France*
[q] *Sleep Disorders Center & CIRCSom (International Research Center for ChronoSomnology), University Hospital, 1, place de l'hôpital, 67091 Strasbourg cedex, France*
[r] *CNRS UPR 3212, Institute for Cellular and Integrative Neurosciences, 5, rue Blaise-Pascal, 67000 Strasbourg, France*
[s] *Department of Child and Adolescent Psychiatry, Strasbourg University Hospital, 1, place de l'Hôpital, 67091 Strasbourg cedex, France*

**MOTS CLÉS**
Sommeil ;
Rythmes circadiens ;
Habitudes de sommeil ;
Hygiène du sommeil ;
Comportements de sommeil ;
Covid ;
Confinement

**Résumé** À la fois le confinement lié au virus COVID-19 et le stress induit par la pandémie peuvent entraîner des perturbations importantes des rythmes et du sommeil. Des experts du sommeil de la section Sommeil et rythmes biologiques en Psychiatrie (SoPsy) de l'Association française de psychiatrie biologique et de neuropsychopharmacologie (AFPBN) et de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), en partenariat avec le Réseau Morphée et l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), proposent ici des conseils pour bien dormir et garder ses rythmes. Des recommandations spécifiques sont adressées, d'une part, aux adultes et, d'autre part, aux parents pour leurs enfants. Les personnes avec un trouble de l'humeur (dépression, trouble bipolaire, etc.) doivent particulièrement prêter attention et conserver des routines durant cette période afin de maintenir une humeur stable. Il est proposé des stratégies d'autogestion pour renforcer l'horloge biologique, tous les jours ! Les recommandations comportent des astuces simples et pratiques pour le jour et la nuit, mais aussi des conseils spécifiques à ce contexte pour limiter l'exposition au stress et mieux le gérer. Enfin, quelques sources et liens utiles sont proposés.
© 2020 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

**KEYWORDS**
Sleep;
Circadian rhythms;
Sleep habits;
Sleep hygiene;
Sleep behaviors;
Covid;
Containment

**Summary** Both the confinement itself and the stress induced by the COVID-19 virus pandemic can lead to significant disruptions in habitual rhythms and sleep. Sleep experts from the Sleep and Biological Rhythms in Psychiatry section (SoPsy) of the French Association for Biological Psychiatry and Neuropsychopharmacology (AFPBN) and the French Society of Sleep Research and Medicine (SFRMS), in partnership with the Morphée network and the National Institute of Sleep and Vigilance (INSV), offer recommendations on how to sleep well and to keep your rhythms. Specific recommendations are addressed on the one hand to adults and on the other hand to parents for their children. People affected by mood disorders (depression, bipolar disorder, etc.) should particularly pay attention to maintaining routines during this period in order to maintain a stable mood. Self-management strategies are suggested to strengthen the biological clock, every day! The recommendations include tips for day and night, but also some specific advices for this context, to limit stress exposure and to improve its management. Finally, useful online resources and links are suggested.
© 2020 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

## Les experts du sommeil vous conseillent pour mieux dormir et garder le rythme en cette période de confinement

### Pourquoi faire attention à ses rythmes pendant le confinement ?

Le confinement lié à la pandémie du COVID-19 entraîne d'importants bouleversements dans la vie de chacun tels qu'une absence des routines habituelles sociales, professionnelles, de loisirs, de la prise en charge des enfants, du couple, des proches et des activités partagées, etc. Dans ce contexte, nos horloges internes ont beaucoup plus de mal à conserver des rythmes réguliers, et cela peut entraîner des symptômes désagréables tels que ceux ressentis lors d'un décalage horaire (troubles de l'appétit, de l'humeur, de l'énergie, etc).

De plus, si vous êtes une personne souffrant d'un trouble de l'humeur dépressif ou bipolaire, votre horloge biologique est particulièrement sensible aux perturbations de votre environnement et ce contexte de confinement peut ainsi être à risque d'épisodes dépressifs ou (hypo)maniaques. Vous devez particulièrement prêter attention et conserver vos routines durant cette période afin de maintenir une humeur stable.

### Comment bien faire durant le confinement ?

Stratégies d'autogestion — pour renforcer votre horloge biologique, tous les jours ! :

- des heures fixes en particulier pour le lever ! Levez-vous tous les jours à la même heure. Pensez à réaliser un agenda du sommeil (www.agendadusommeil.fr) ;
- des routines ! En confinement, quarantaine, télétravail... elles aident à stabiliser l'horloge interne. N'hésitez pas à vous faire un emploi du temps détaillé ! ;
- de l'air et de la lumière ! : passez quelques minutes à l'extérieur et/ou à la fenêtre, principalement le matin, dans un temps de calme. C'est essentiel pour votre horloge biologique ! En revanche, éviter en particulier la lumière bleue des écrans le soir ;
- de l'activité physique : si possible à heure régulière (vélo appartement, gymnastique chez vous ou avec un professeur en ligne), marche rapide dans le périmètre autorisé autour de chez vous ;
- des activités sociales régulières ! Au quotidien, à la même heure, qu'il s'agisse de cours à domicile, de conversations téléphoniques, de cuisine, du sport, de lecture, du repos, etc. ;
- des interactions sociales ! Échangez avec vos proches sur vos sentiments et questionnements. Privilégiez le temps réel pour ces échanges en utilisant la visioconférence, le téléphone, les textos, etc. ;
- des siestes ? Évitez d'en faire ! ou maximum 20 minutes en début d'après-midi pour ne pas rendre l'endormissement du soir difficile ;
- du rythme pour chacun ! À chacun son rythme, couche-tard/lève-tard ou couche-tôt/lève-tôt : respectez-vous et prenez soin de vous avec des horaires réguliers. Pensez aux auto-questionnaires vous permettant de connaître votre chronotype (https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur/soir-matin/questionnaire-de-typologie-circadienne-de-horne-et-ostberg).

Le jour :

- pas d'excitant après 16 h : café, thé, cigarettes, cocaïne, boissons énergisantes, sodas, coca-cola, chocolat, alcool ;
- après 19 h : favorisez les activités relaxantes, évitez les activités physiques, diminuer les stimulations sonores et lumineuses. ;
- 1 h avant le coucher : arrêtez les écrans et préparez le sommeil, notamment par des stratégies d'apaisement (relaxation, méditation, etc.).

La nuit :

- la chambre : aérez, température entre 18—20 °C, bonne obscurité ;
- le lit : réservez-le si possible pour le sommeil et l'activité sexuelle. Ne pas lire, regarder la télé, travailler, jouer, utiliser sa tablette ou son smartphone, etc. Si, du fait de la configuration de votre appartement, vous êtes obligés d'être sur votre lit, différenciez bien la position de jour (habillé, assis, lit fermé) de la position de nuit (pyjama, couché, sous les draps) ;
- en cas de réveil nocturne : ne restez pas au lit, changez de pièce, favorisez une activité relaxante ;
- en cas d'insomnie : ne restez pas au lit réveillé longtemps, repoussez l'heure du coucher ;
- en cas de trouble de l'endormissement : au bout de 20 minutes, sortez de la chambre et faites une activité relaxante, puis revenez au lit quand vous ressentez une somnolence.

### Comment prendre soin de vous durant le confinement ?

Quelques conseils simples :

- s'informer : oui mais avec précautions ! : informations récentes de sources fiables car risque de mésinformations se propageant facilement et rapidement. Limiter l'exposition médiatique (Radio/TV H24) qui est une source importante de stress ;
- évitez le stress : éduquer et informer :
  - relativisez : il existe des réactions de stress normales et compréhensibles (« beaucoup de personnes ressentent les mêmes choses que vous actuellement »),
  - reconnaissez vos propres symptômes de stress ainsi que ceux de vos proches et les surveiller ;
- stratégies de réduction du stress :
  - restez en contact avec son entourage au domicile ou via réseaux sociaux,
  - pensez aux mesures barrières préventives tous les jours,
  - ayez des rythmes réguliers de sommeil, d'alimentation et d'activités,
  - n'augmentez pas l'usage d'alcool, de tabac et d'autres substances,
  - parlez à vos proches des inquiétudes et préoccupations,
  - pensez aux techniques d'apaisement et de relaxation respiratoire/abdominale.

## Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement ?

Le confinement à domicile peut entraîner ou augmenter des troubles du sommeil chez vos enfants. Ça n'est pas une fatalité, vous pouvez les aider !

C'est d'autant plus important qu'un « bon » sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire.

Voici quelques conseils simples et pratiques pour améliorer le rythme veille-sommeil de vos enfants, 24 h/24.

La journee : construire sa journée vers un bon sommeil :

- quitter le lit :
  - en confinement, vos jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit : travailler pour l'école, lire, manger, échanger via les réseaux sociaux... mais cela peut compliquer l'endormissement le soir ;
- s'exposer à la lumière, bouger, manger régulièrement :
  - c'est indispensable pour que l'horloge biologique puisse réguler nos rythmes veille-sommeil !,
  - si c'est autorisé, sortez tous les jours, même brièvement. De plus, on peut faire de l'activité physique même à l'intérieur ! ;
- se sentir en sécurité permet de lâcher prise le soir :
  - rassurez-le en restant réaliste,
  - bannissez l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes,
  - aidez-le à gérer ses émotions sans (trop) partager les vôtres,
  - montrez que vous vous protégez, apprenez-lui à le faire.

Le soir : bien préparer son sommeil :

- gérer les écrans :
  - éviter les écrans le soir, pour toute la famille ! Et ce, 1 ou 2 heures avant le coucher. Cela permettra de découvrir d'autres activités à partager ! ;
- ritualiser :
  - conserver les routines du soir (histoires, câlins, musique), voire les renforcer ;
- écouter les pensées de votre enfant :
  - le soir, c'est un moment propice à une certaine complicité. Le soir ce n'est pas le moment de discuter des évènements négatifs de la journée — cela peut générer un stress inutile avant d'aller dormir ;
- gérer l'anxiété :
  - il est possible de pratiquer des stratégies d'apaisement (comme la relaxation ou la méditation) ;
- se coucher à horaires réguliers :
  - pour vos adolescents : ils sont naturellement couche-tard/lève-tard. Choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur rythme naturel, mais fixe.

La nuit : rendre la nuit propice au sommeil :

- respecter l'intimité de la chambre de votre enfant, de votre adolescent :
  - c'est son espace personnel. Pour qu'il s'y sente bien, laissez-le l'organiser comme il le souhaite — avec votre aide ;
- garder une chambre calme, à température fraîche et sombre :
  - veillez à garder une chambre aux alentours de 18—20 degrés,
  - si votre enfant a peur du noir : permettez un éclairage mais de faible intensité (porte ouverte, veilleuse...), loin de la tête de votre enfant.

Le matin : garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique :

- se lever à des horaires réguliers et s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière :
  - ceci est très important pour notre horloge biologique,
  - là aussi, pour les adolescents couche-tard/lève-tard : choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur rythme naturel, mais fixe côté adolescents : votre ado est naturellement couche-tard/lève-tard — choisissez avec lui un horaire un peu plus tardif, adapté à son rythme naturel, mais fixe ;
- ne pas le laisser traîner au lit même si la nuit a été mauvaise.

Pour aider votre enfant à mieux dormir : aidez-le à garder un rythme veille-sommeil stable !

Et surtout, prenez soin de vous en tant que parent, autant que de votre famille.

Si toutefois votre enfant présente un trouble du sommeil inhabituel et sévère, des craintes récurrentes autour de la maladie et de la mort, de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous, etc. de façon persistante, prenez contact avec un professionnel de santé (votre médecin généraliste, pédiatre ou pédopsychiatre).

## Recommandations disponibles sous un autre format

Ces recommandations sont présentées sous un format plus attractif et peuvent être téléchargée au format PDF sur le site de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS).

Recommandations adultes :

- https://www.sfrms-sommeil.org/articles-a-la-une/sommeil-et-rythmes-en-confinement/.

Recommandations enfants/adolescents :

- https://www.sfrms-sommeil.org/articles-a-la-une/sommeil-de-lenfant-en-situation-de-confinement/.

## Sources et liens utiles

Les sources et liens utiles :

- https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists?utm_source=Internal-Link&utm_medium=FOS-Hero&utm_campaign=CV19 ; traduction avec l'autorisation de Holly Swartz Pr. Marie Tournier, Elisabeth Glatigny Dallay, CH Charles Perrens, université de Bordeaux, IRCCADE, mars 2020 ;
- recommandations écrites par l'*International Society of Bipolar Disorders* (ISBD), groupe de travail sur la chronobiologie et la chronothérapie, et la *Society for Light Treatment and Biologic Rhythms* (SLTBR) ;
- section sommeil et rythmes biologiques en psychiatrie : https://www.afpbn.org/sections/sopsy/ ;

- association française de psychiatrie biologique et de neuropsychopharmacologie : https://www.afpbn.org/ ;
- société française de recherche et médecine du sommeil : https://www.sfrms-sommeil.org/ ;
- réseau Morphée : https://reseau-morphee.fr/ ;
- institut national du sommeil et de la vigilance : https://institut-sommeil-vigilance.org/.

Outils de relaxation et de méditation pour adultes et enfants :

- petit BamBou : https://www.petitbambou.com ;
- *7mind* : https://www.youtube.com/watch?v=0LyqxleNzj8 ;
- *Headspace* : https://www.headspace.com/fr.

Contact : https://www.afpbn.org/sections/sopsy/.